

8. 医生说胰岛素能有效地帮我控制糖尿病。为什么我还需要自我检测血糖？

- 自我检测血糖能够更好地让您了解饮食，运动，压力和药物如何影响您的血糖。
- 自我检测血糖也能帮助您的医生更好地调整您的胰岛素剂量。

9. 当我自行检查血糖时，血糖应控制到什么指数才算达标？

- 餐前血糖 4.0 - 8.0 mmol/L
 - 餐后2小时血糖 5.0 - 10.0 mmol/L
- 注意：血糖指标因人而异。

10. 我须长期注射胰岛素吗？

- 若您有一型糖尿病，您不能停止注射胰岛素。
- 若您有二型糖尿病，如果您的体重有显著的减轻并能维持健康良好的饮食习惯，您或许可以停止注射胰岛素。

请和您的医生商讨有关胰岛素注射与其剂量。

千万不可自我停止胰岛素的注射。

B2B 诊所
陈笃生医院医疗中心，B2楼层

联络号码
6357 0000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些信息对您有帮助吗？如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问，请随
时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

内分泌部门

常问须知：胰岛素



1. 为什么我需要注射胰岛素？

- 胰岛素促进葡萄糖转运入细胞，从而促使葡萄糖进入肌肉和脂肪组织。当人体无法分泌足够的胰岛素或有效地使用胰岛素时，血糖会升高。长期处于高血糖状态会导致糖尿病并发症。
- 治疗一型糖尿病时，胰岛素起着至关重要的作用。
- 若您有二型糖尿病，在控制饮食和调整生活作息或服用糖尿病口服药的情况下，仍然无法有效地控制血糖时，您可能需要注射胰岛素。
- 在怀孕期间，胰岛素能有效和安全地控制血糖。

2. 注射胰岛素是否等于我即将死亡？

不对！

许多病患对胰岛素有错误的观念，误认为注射胰岛素就是糖尿病病情恶化。

在患上糖尿病的某些阶段，您需要注射胰岛素来更有效地控制血糖。

用胰岛素目的是协助您改善您的病情，而不会导致病情恶化！

3. 注射胰岛素会导致我感觉饥饿和体重增加吗？

- 胰岛素会导致体重增加。所以，您需配合健康的饮食习惯，运动和生活作息，以便您更有效地控制血糖。
- 若您对您的体重有任何顾虑，请咨询您的医生。

4. 现有几种胰岛素？

- 胰岛素能分为两大类：短效和长效。
 - A. 长效（基础）胰岛素：
能满足24小时的基本胰岛素需求。
 - B. 短效（餐前）胰岛素：
能控制餐后血糖升高的幅度和持续时间。这类胰岛素必须在进食前注射。若您无法进食，千万别注射短效（餐前）胰岛素。
- 混合胰岛素已结合长效（基础）胰岛素和短效（餐前）胰岛素。



图解1. 有关于短效和长效胰岛素的作用。

5. 我应该选择胰岛素笔或药瓶？

以下几点或许能帮您作出选择。

若以下的句子与您有关，胰岛素笔或许会较适合您。

- 1) 您的日常工作或生活作息不规律。
- 2) 您的三餐不定时。
- 3) 您经常出国。
- 4) 您常有低血糖的症状。

6. 我能否每日只注射一次胰岛素？

- 某些长效（基础）胰岛素能每日注射一次。
- 短效（餐前）胰岛素须每日在用餐前注射一到三次。
- 请和您的医生商量哪一类的胰岛素比较适合您。

7. 为什么我的胰岛素剂量与其他病患不同？

- 胰岛素的剂量是根据个人的体重，饮食，运动，生活作息，所服用的其他药物和其他病例，来调理适合您的剂量。
- 请您按照医生的指示，按规定的剂量注射胰岛素。